Rok 1. Nr. 3.

PRZODOWNIK

Dodatek miesięczny do „Sokoła"

Poznań, dnia 15. grudnia 1922 roku

Wspieranie wychwytem na drążku.

Wspieranie wychwytem jest ćwiczeniem, będącem niejako próbą sprawności dla ćwiczących, przystępujących do opanowania trudniejszych ćwiczeń na przyrządach.

Opanowawszy „wychwyt", ćwiczący z większem zaufaniem i pewnością siebie zabierają się do przyswajania sobie pierwiastków innych trudniejszych ćwiczeń.

Z pozoru „wychwyt" zdaje się być łatwem ćwiczeniem i wzbudza wśród nowicjuszy żądzę opanowania go. W rzeczywistości jednak pierwiastek ten trzeba wielokrotnie wypróbować, zanim osiągnie się zdolność poprawnego wykonywania go.

Oprócz stałego i systematycznego ćwiczenia, co dla osiągnięcia sprawności jest bezwarunkowo konieczne, odgrywa dużą rolę przy nauczaniu doświadczony i wypróbowany przodownik, który za pomocą odpowiednio dobranych ćwiczeń, przygotuje ćwiczących do opanowania wychwytu.

Wspieranie wychwytem na drążku wykonywuje się w następujący sposób:

Przed drążkiem należy stanąć przynajmniej na krok, aby, po wyskoku do zwieszenia nachwytem, otrzymać pośredni zamach, jaki powstanie przez wahadłowy ruch ciała, zawieszonego na rękach. Przez ugięcie ramion i przyłożenie stóp do drążka wykona się chwilowe zwieszenie przewrotne przodem, a następnie silnym rzutem nogami wprzód otrzyma się duży zamach podmykiem. W tylnym zamachu należy poprawić chwyt, aby ułatwić sobie przechwyt przy samym wspieraniu. W przednim zamachu, korzystając z martwego punktu, należy szybko złamać się w biodrach i stopy powtórnie dociągnąć do drążka, poczem błyskawicznie pchnąć nogami skośnie w górę, by uzyskać wyrzut, który należy wykorzystać do przejścia w podpór.

Opanowawszy wspieranie wychwytem w zamachu, można przystąpić do nauki wychwytu ze spadu do zwieszenia przewrotnego przodem. Zasady wychwytu ze zwieszenia przewrotnego przodem są te same, co przy wychwycie zamachem, lecz zamiast zamachu podmykiem, bierze się pośredni zamach nóg w zwieszeniu przewrotnem przodem przez oddalenie stóp od drążka na 30—40 cm. zależnie od siły i wzrostu ćwiczącego. Po

powrotnem zbliżeniu się stóp do drążka następuje pchnięcie nogami skośnie w górę, jak przy wychwycie zamachem.

Wykonanie wychwytu powinno się odbyć bez dużego wysiłku, a czynnikiem decydującym powinien być zamach i pchnięcie nóg w górę w odpowiedniej chwili. Ważną jest rzeczą, aby całe ćwiczenie było wykonane o wyprostowanych ramionach i napiętych nogach.

Następnie można przystąpić do wykonywania wychwytu dwuchwytem i nakoniec podchwytem.

Przed przystąpieniem do nauczania „wychwytu" należy przećwiczyć następujące pierwiastki:

1. Wywijanie.
2. Wywijanie z obrotami.
3. Wywijanie podmykiem.
4. Wspieranie na podudach.
5. Wspieranie okrakiem.
6. Wspieranie wychwytem.

J. F.

Wzorzec lekcji gimnastycznej dla druhen.

Ćwiczenia rzędowe: Ustawienie w szereg. Odliczanie i tworzenie dwójek. Zwroty w miejscu. Marsz i zatrzymania. Pochody kierunkowe (reje).

I. Ćwiczenia wstępne: Pochód ze śpiewem. Ustawienie kolumny ćwiczebnej.

Poprawienie postawy (wzór lekcji dla druhów). Ćwiczenia ramion i nóg.

1. Krok lewą, ramiona wprzód. 2. Krok prawą ramiona w bok. 3. Krok lewą, zwrot dłoni w górę. 4. Krok pr. ramiona w górę ugięte nad głową. 5. Przystaw lewą nogą, ramiona w dół.

Ćwiczenia tułowia: W post. rozkrocznej ręce na biodrach. 1., 2. i 3. Powoli skłoń w przód. 1., 2. i 3. Powoli tułów prostuj.

Ćwiczenia nóg: Pląs skoczny w post. ręce na biodrach.

1. Krok lewą. 2. Przysuń pr. 3. Krok lewą.

1. Wyskok na lewej, przenieś prawą nogę w przód. 2. Wyskok na lewej, przenieś pr. nogę w tył. 3. Wyskok na lewej, przenieś pr. w przód.

W dalszym ciągu rozpoczyna się pląs prawą.

Ćwiczenia łagodzące:

Kuczka z podnoszeniem ramion i ćwiczenia oddechowe.

II. Ćwiczenia prostujące. Skłon napięty z pomocą współćwiczących.

III. Zwieszenia. 1. Zwieszenia podstawne przodem, bokiem i tyłem (łukiem), jednonóż.

IV. Ćwiczenia równoważne: Gromadne wstępywania na kładkę.

V. Ćwiczenia tułowia: W klęczce obunóż ręce na biodrach. 1. Skłon w tył (opadanie tułowia). 2. Tułów prostuj. 3. Skłon

wprzód z równoczesnym siadem na piętach, ramiona w górę (ręce w skłonie w przód oprzeć na kładce). 4. Tułów prostuj.

VI. Pochód i bieg: 1. Wyścig rozstawny z przenoszeniem i ustawianiem przedmiotu.

Uwaga. W biegu do mety, należy zabrać ze sobą ustawiany w połowie drogi przedmiot, powracając, stawia się go z powrotem na tem samem miejscu.

2. W kolumnie dwójkowej, ramiona splecione. Pląs walczykowy i grzebanie nogą (naśladowanie konika).

VII. Ćwiczenia naprzemianstronne: 1. Zwroty tułowia. 2. Wyścig piłek w kole.

VIII. Taniec.

IX. Skoki: 1. Skoki wolne ponad niską przeszkodą. 2. Skoki mieszane.

X. Ćwiczenia końcowe. W kolumnie ćwiczebnej. 1. Skurcze i rzut ramion. 2. Skłon wprzód z wykrokiem zewnątrz 3. Przysiad z rękami na biodrach. Pochód ze śpiewem.

Ćwiczenia maczugami.

(Ciąg dalszy).

Za podstawę orjentacji kół, służy oś ciała ćwiczącego. Ruch maczugi w kierunku od osi, nazywamy „od siebie“ lub „na zewnątrz“, w kierunku do osi „do siebie“ lub „do wewnątrz“

Położenie kół względem ciała może być następujące:

1. Koła czelne: maczuga wraz z ramieniem zakreśla koło przed ćwiczącym w płaszczyźnie równoległej do osi ciała.

2. Koła boczne: maczuga wraz z ramieniem zakreśla koło z boku ćwiczącego w płaszczyźnie równoległej do osi ciała.

3. Przed: maczuga zakreśla koło przed ćwiczącym lub przed ramieniem.

4. Poza: maczuga zakreśla koło za ćwiczącym lub za ramieniem.

5. Nad: macznga zakreśla koło w płaszczyźnie poziomej nad ramieniem.

6. Wewnątrz: maczuga zakreśla koło wewnątrz wyciągniętych ramion.

7. Zewnątrz: maczuga zakreśla koło zewnątrz wyciągniętych ramion.

Kierunki i sposoby krążenia.

1. Jednorącz w prawo lub w lewo.
2. Jednorącz wprzód lub w tył.
3. Oburącz w prawo lub w lewo.
4. Oburącz wprzód lub wtył.
5. Oburącz na zewnątrz.
6. Oburącz do wewnątrz.
7. Naprzemianrącz w prawo lub w lewo.
8. Naprzemianrącz wprzód lub w tył.

1. **Koła wielkie.**

Koła wielkie wykonywuje się jednorącz i oburącz przed sobą na zewnątrz lub do wewnątrz oraz obok siebie w przód i w tył.

2. Koła średnie.

Koła średnie wykonywuje się jednorącz i oburącz przed i za sobą oraz za głową.

3. Koła przyręczne.

Koła przyręczne wykonywuje się jednorącz i oburącz przed i za ramieniem oraz nad ramieniem.

Wszystkie ruchy w kierunkach głównych i skośnych, wykonywuje się o ramionach prostych, przyczem, jeżeli ramię wraz z maczugą wykona przynajmniej pół koła, nazywamy ten ruch „łukiem", jeżelii więcej niż pół „kołem".

Objaśniając ćwiczenia należy zachować następujący porządek:

1. Wydać rozkaz dotyczący tej postawy,z której ma się wykonać ćwiczenie, przyczem w zapowiedzi określić położenie ramion lub nóg, np.:

„Ramiona w górę w rozkroku — stań!"

2. Wydać rozkaz dotyczący właściwego ćwiczenia i określić w zapowiedzi położenie koła, następnie kierunek i nakoniec sposób wykonania, np.:

„Wielkie koła czelne do wewnątrz oburącz".

4 Ćwiczenia bojowe.

Ćwiczenia bojowe otrzymamy przez połączenie ruchów o ramionach prostych z ruchami o ramionach ugiętych. Z ruchów tych powstanie cały szereg ćwiczeń podobnych do ruchów stosowanych w szermierce na szable.

Rozróżniamy:

1. Zamachy: to jest zamierzenia się na przeciwnika maczugą, celem wykonania ciosu.

2. Ciosy: są to szybkie uderzenia maczugą wykonane za pomocą ugięcia i szybkiego wyprostowania ramienia.

Rozróżniamy następujące ciosy:

a) górny,
b) boczny zewnątrz,
c) boczny wewnętrzny,
d) dolny.

3. Zasłony: są to takie położenia ramion wraz z maczugą, gdzie zasłaniamy się przed uderzeniem.

Rozróżniamy następujące zasłony:

a) górna,
b) boczny zewnętrzny,
c) boczna wewnętrzna,
d) dolna.

5. Wytrzymania.

Przez zatrzymanie na pewien czas ramion wraz z maczugami w pewnem położeniu, powstają wytrzymania.

(Ciąg dalszy nastąpi).